

Estudio Propio: **MÁSTER EN INTERVENCIONES PROFESIONALES DE MINDFULNESS**

Código Plan de Estudios: **EO32**

Año Académico: **2021-2022**

ESTRUCTURA GENERAL DEL PLAN DE ESTUDIOS:

CURSO	Obligatorios		Optativos		Prácticas Externas	Memoria/ Proyecto	Créditos
	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Nº Asignaturas	Créditos	Créditos	
1º	33	6	4	1	14	9	60
2º							
3º							
ECTS TOTALES	33	6	4	1	14	9	60

PROGRAMA TEMÁTICO:

ASIGNATURAS OBLIGATORIAS

Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
705405	1	ACEPTACIÓN, RESILIENCIA Y COMPASIÓN	OB	5
705406	1	MINDFULNESS, FUNDAMENTOS Y MECANISMOS DE ACCIÓN	OB	5
705407	1	ENSEÑANZA DEL MINDFULNESS Y PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN	OB	5
705408	1	RETIRO LARGO	OB	6,5
705409	1	INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS DE CASOS	OB	6
705410	1	SIMPOSIO DE MINDFULNESS E INTERVENCIONES PROFESIONALES	OB	5,5
705411	1	MINDFULNESS Y EMPRESA	OP	4
705412	1	MINDFULNESS E INTERVENCIONES CLÍNICAS	OP	4
705413	1	MINDFULNESS EN EDUCACIÓN	OP	4

PRÁCTICAS EXTERNAS

Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
705414	1	PRACTICUM	OB	14

MEMORIA /PROYECTO

Código Asignatura	Curso	Denominación	Carácter OB/OP	Créditos
705415	1	TRABAJO FIN DE MÁSTER	OB	9

Carácter: OB - Obligatoria; OP – Optativa

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	ACEPTACIÓN, RESILIENCIA Y COMPASIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5	
Carácter (elegir una opción)	<input type="checkbox"/>	Presencial
	<input checked="" type="checkbox"/>	Semipresencial
	<input type="checkbox"/>	On-line
Profesor responsable:	LINA ARIAS VEGA	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Lina Arias Vega, Jorge Alonso de la Torre, Luis Borao Zabala, Carmen López Vázquez,

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	35
Número de horas de trabajo personal del estudiante	90
Total horas	125

CONTENIDOS (Temario)

- Aceptación del cuerpo
- Aceptación de pensamientos y emociones
- Aceptación del pasado y de las relaciones conflictivas
- Resiliencia y duelo
- Valores y psicología positiva
- Compasión y autocompasión
- Cultivando la ecuanimidad
- Conectando con la voz compasiva
- Aprecio, gratitud, afecto, empatía,
- Programas de Compasión - MBC y MBSC

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Comprender el valor formativo de la aceptación, del mindfulness y de la compasión en diferentes contextos profesionales.
- Vivenciar y desarrollar de forma práctica diferentes propuestas de aceptación, de mindfulness y de compasión.
- Caracterización, disposición, apertura, conexión, aceptación personal y coherencia con las propuestas de mindfulness y compasión llevadas a cabo.
- Habilidades socio-emocionales que faciliten el descubrimiento, la indagación y la experiencia personal de los participantes en ambientes de aprendizaje interdependientes y colaborativos.

EVALUACIÓN

- Proyecto colaborativo.
- Examen de opción múltiple.
- Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- García Campayo, J. (2019). *Práctica de la compasión, la amabilidad*. Barcelona: Kairós.
- Neff, K. y Diéguez Diéguez, R. (2016). *Sé amable contigo mismo: el arte de la compasión hacia uno mismo*. Ed. Paidós
- Goleman, D. y Portillo Díez, M. (2015). *La fuerza de la compasión: la enseñanza del Dalai Lama para nuestro mundo*. Ed Kairós
- Simón, V.(2017). *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*. Sello Editorial.
- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2014). *Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. Ed. Singlantana
- Strosahl Kirk D., Robinson Patricia J. (2018). *Manual práctico de mindfulness y aceptación contra la depresión*. Desclée de Brouwer

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	MINDFULNESS. FUNDAMENTOS Y MECANISMOS DE ACCIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5	
Carácter (elegir una opción)		Presencial
	X	Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	YOLANDA GARFIA MIRAS	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Javier García-Campayo, Yolanda Garfia Miras, Fernando Torrijos,

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	35
Número de horas de trabajo personal del estudiante	90
Total horas	125

CONTENIDOS (Temario)

- Concepto, definición y origen de Mindfulness
- Fundamentos y actitudes básicas de Mindfulness
- Elementos de la práctica de Mindfulness
- Atención focalizada
- Consciencia metacognitiva
- Descentramiento y desidentificación

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Comprender los fundamentos y actitudes básicas del mindfulness y de la compasión.
- Vivenciar y desarrollar de forma práctica diferentes elementos de la práctica de la aceptación, del mindfulness y de la compasión.
- Desarrollo de la consciencia para facilitar el descubrimiento, la indagación y la experiencia personal de los participantes.

EVALUACIÓN

- Proyecto colaborativo.
- Examen de opción múltiple.
- Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Kabat-Zinn, J. (2016). VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS. CÓMO UTILIZAR LA SABIDURÍA DEL CUERPO Y DE LA MENTE PARA ENFRENTARNOS AL ESTRÉS, EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD. Barcelona: Kairós.
- García Campayo, Javier / Demarzo, Marcelo ¿QUÉ SABEMOS DEL MINDFULNESS? Barcelona: Kairós
- García Campayo, Javier ¿CÓMO AUMENTAR LA CALIDAD Y LA PROFUNDIDAD DE LA MEDITACIÓN? Ed. El Rincón de Mindfulness. Madrid
- Burgos Julián, Francisco Alfonso / Cebolla Martí, Ausiàs / García Campayo, José Javier / Simón Pérez, Vicente / Piva Demarzo, Marcelo Marcos / Mañas Mañas, Israel / Miro Barrachina, María Te. MINDFULNESS: FUNDAMENTOS Y APLICACIONES. Ed. Paraninfo.
- Shapiro, S, Neff, K y Siegel, R. LAS PARADOJAS DE MINDFULNESS. Ed El Rincón de Mindfulness. Madrid

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	ENSEÑANZA DEL MINDFULNESS y PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5	
Carácter (elegir una opción)		Presencial
	X	Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	JUAN-CARLOS LUIS-PASCUAL	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Juan-Carlos Luis-Pascual, Pilar Paradinas de Dios, Yolanda Garfia Miras

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	35
Número de horas de trabajo personal del estudiante	90
Total horas	125

CONTENIDOS (Temario)

- Diagnóstico de necesidades formativas en mindfulness.
- Praxis educativa del mindfulness: realidad, enfoque docente y principios.
- Criterios de evaluación de la enseñanza del mindfulness: MBI-TAC
- Proceso de indagación en mindfulness.
- Pre-practicum.
- Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en mindfulness.
- Secuenciación en la programación del mindfulness: Análisis y aplicación didáctica.
- MBSR
- MBCT
- MBAR
- Otros programas

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Reconocer, asumir y ser consciente del aprendizaje de la atención plena, desarrollada sobre actitudes de apertura, compromiso, coherencia y autenticidad. Siendo un facilitador sensible, observador, amable, equilibrado, sin expectativas y en desarrollo permanente. Integrar las propuestas de aprendizaje conscientes, satisfactorias y plenas, la gestión proactiva del tiempo, la escucha intencional, la toma de decisiones compartida y la negociación como fórmulas de progreso y desarrollo profesional docente, que redunden en la mejora de la calidad del proceso educativo de la conciencia plena y faciliten una resolución más ecuánime de problemas.

- Explorar con curiosidad y espaciosidad, de manera activa la propia experiencia personal (sensaciones, emociones y pensamientos) como docente atento al proceso compartido de Enseñanza-Aprendizaje.
- Elaborar reflexiva, comprensiva y colaborativamente una propuesta de intervención situada de la conciencia plena utilizando de una manera crítica, contrastada y selectiva las fuentes de información y documentación científica.

EVALUACIÓN

- Proyecto colaborativo.
- Examen de opción múltiple.
- Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Brandsma, R. (2018). *Guía para la enseñanza del mindfulness*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- García-Campayo, J. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Griffith, G., Crane, R., Baer, R., Fernandez, E., Gionmi, F., Herbert, G., & Koerbel, L. (2021). Implementing the mindfulness-based interventions; teaching assessment criteria (MBI:TAC) in mindfulness-based teacher training. *Global Advances in Health and Medicine*. <https://doi.org/10.1177/2164956121998340>
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Luis-Pascual, J.C. (2014). Escuela relajada, mindfulness y educación. En J.L. Bizelli y C.B. Gomide de Souza (Org.), *Faces da escola em Ibero-América* (pp. 165- 180). Araraquara, Brasil: Laboratório Editorial da FCL. https://www.researchgate.net/publication/316966941_Escuela_relajada_mindfulness_y_educacion
- Luis-Pascual, J.C. (2016). Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España. En M. Martín-Bris, M.C. Miránda-Álvarez, E. Sebastián Heredero, y R. Edel-Navarro (coords.). *Visiones de la educación en Iberoamerica: Experiencias y reflexiones*. Tomo II: Tópicos emergentes de la educación. (46- 61). Veracruz, México: Universidad Veracruzana.
 - o https://www.researchgate.net/publication/316715830_Tendencias_y_controversias_del_mindfulness_educativo_en_Espana
- Luis-Pascual, J.C. (2019). Impacto del programa mindfulness basado en la terapia cognitiva: estudio de caso en la Universidad de Alcalá. *RIECS Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 4(S1), 28-38.
- Santorelli, S. (2017). *Sánate tú mismo. Mindfulness en medicina*. Barcelona: Kairós.
- Soler Ribaudi, J. (2014). Evaluación del mindfulness. En A. Cebolla i Marí, J. García-Campayo, y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Lehrhaupt, L, Meibert, P. MBSR: *El programa de reducción del estrés basado en el mindfulness*. Ed. Kairós
- Segal, Z.V.; Williams, J.M.G.; Teasdale, J.D.: *MBCT Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Ed. Kairós

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	RETIRO LARGO	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	6,5	
Carácter (elegir una opción)		Presencial
	X	Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	YOLANDA GARFIA MIRAS	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Yolanda Garfia Miras, Gerónimo Loira,

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	45,5
Número de horas de trabajo personal del estudiante	117
Total horas	162,5

CONTENIDOS (Temario)

- Meditación
- Escucha y reflexión. Meditación guiada
- Meditación caminando
- Meditación sentada
- Yoga. Movimientos conscientes.
- Reflexión sobre los fundamentos.
- Desarrollo práctico de intervenciones

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Vivenciar en profundidad y desarrollar de forma práctica diferentes técnicas de mindfulness y de compasión.
- Seleccionar y adaptar el contenido de las técnicas de mindfulness y compasión a la práctica personal.
- Caracterización, disposición, apertura, conexión, aceptación personal y coherencia con las propuestas de mindfulness y compasión llevadas a cabo.

EVALUACIÓN

Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- García Campayo, Javier APRENDE A MEDITAR. Ed. Siglantana
- Kabat Zinn, J. LA MEDITACIÓN NO ES LO QUE CREES. POR QUÉ EL MINDFULNESS ES TAN IMPORTANTE. Ed Kairos

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	INTERVENCIÓN Y ANÁLISIS DE CASOS	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	6	
Carácter (elegir una opción)		Presencial
	X	Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	YOLANDA GARFIA MIRAS	
Idioma en el que se imparte	Español, inglés	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Yolanda Garfia Miras, Cesar Forcadell, Bruno José de Oliveira Carraça, Javier García Campayo, Jorge Alonso de la Torre

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	50
Número de horas de trabajo personal del estudiante	100
Total horas	150

CONTENIDOS (Temario)

- Mindfulness aplicaciones y práctica informal
- Mindfulness y deporte de alto rendimiento
- Mindfulness y adicciones
- Mindfulness, neurociencia e investigación
- Mindfulness: teoría social
- Mindfulness y emociones en colegios
- Mindfulness y autocompasión
- Retiro corto urbano - mindfulness
- Retiro corto urbano - compasión

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Comprender el valor formativo del mindfulness y de la compasión en diferentes contextos profesionales.
- Seleccionar y adaptar el contenido de las técnicas de mindfulness y compasión a la práctica profesional.
- Evaluación con criterio, reflexión crítica, análisis y comprensión de los diferentes programas y propuestas de intervención basadas en mindfulness y compasión.

EVALUACIÓN

Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Jon Kabat-Zinn MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA: DONDE QUIERA QUE VAYAS, AHÍ ESTÁS, Ed Paidós
- Masón John, Valerie. MINDFULNESS Y ADICCIÓN. Ed El Rincón de Mindfulness. Madrid
- Keith A. Kaufman, Carol R. Glass, Timothy R. Pineau MINDFUL SPORT PERFORMANCE ENHANCEMENT: MENTALTRAINING FOR ATHLETES AND COACHES. Ed American Psychological Association.
- García Campayo, Javier APRENDE A MEDITAR. Ed. Siglantana

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	SIMPOSIO MINDFULNESS E INTERVENCIONES PROFESIONALES	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	5,5	
Carácter (elegir una opción)	<input type="checkbox"/>	Presencial
	<input checked="" type="checkbox"/>	Semipresencial
	<input type="checkbox"/>	On-line
Profesor responsable:	JUAN-CARLOS LUIS-PASCUAL	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Juan-Carlos Luis-Pascual, Yolanda Garfia Miras, Ronald Siegel, Javier García-Campayo, Darran Kilbrite.

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	38,5
Número de horas de trabajo personal del estudiante	99
Total horas	137.5

CONTENIDOS (Temario)

- ORGANIZACIÓN DE EVENTOS MINDFULNESS
- ARTÍCULOS Y COMUNICACIONES PARA LA DIFUSIÓN DE LA CIENCIA: TRANSFERENCIA E INNOVACIÓN.
- TALLERES DE MINDFULNESS
- TALLERES DE COMPASIÓN.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Compartir y elaborar materiales relacionados con la aplicación de la atención plena en la práctica profesional.
- Organización y gestión de eventos para la difusión de la atención plena de una manera flexible, efectiva, precisa y adaptada.
- Evaluación con criterio, reflexión crítica, análisis y comprensión de los diferentes programas y propuestas de intervención basadas en mindfulness y compasión.

EVALUACIÓN

- Proyecto colaborativo.
- Examen de opción múltiple.
- Elaboración y defensa de una comunicación.

BIBLIOGRAFÍA

- Kabat-Zinn, J. (2016). Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós.
- García Campayo, J. / Demarzo, M. (2014) ¿Qué sabemos del mindfulness? Barcelona: Kairós
- García Campayo, J. ¿Cómo aumentar la calidad y la profundidad de la meditación? Madrid: Ed. El Rincón de Mindfulness.
- Burgos Julián, F. A. / Cebolla Martí, A. / García Campayo, J. / Simón Pérez, V. / Piva Demarzo, M. / Mañas Mañas, I. / Miro Barrachina, M. Mindfulness: fundamentos y aplicaciones. Ed. Paraninfo.
- Shapiro, S, Neff, K y Siegel, R. Las paradojas de mindfulness. Madrid: Ed El Rincón de Mindfulness

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	MINDFULNESS Y EMPRESA	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Optativa	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	<input type="checkbox"/>	Presencial
	<input checked="" type="checkbox"/>	Semipresencial
	<input type="checkbox"/>	On-line
Profesor responsable:	GERÓNIMO LOIRA	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Gerónimo Loira, Javier Carril

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

CONTENIDOS (Temario)

- Mindfulness en entornos laborales
- Implantación de un sistema de atención plena en organizaciones
- Construyendo Organizaciones conscientes
- Mindfulness y síndromes en los entornos laborales
- Beneficios de Mindfulness en el trabajo
- Mindfulness y creatividad
- Liderazgo y comunicación mindful.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Comprender el valor formativo del mindfulness y de la compasión en diferentes contextos laborales.
- Desarrollar de forma práctica diferentes técnicas de mindfulness y de compasión en organizaciones.
- Caracterización, disposición, apertura, conexión, aceptación personal y coherencia con las propuestas de mindfulness y compasión llevadas a cabo en el trabajo.

EVALUACIÓN

- Proyecto colaborativo.
- Examen de opción múltiple.
- Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Rasmus Hougaard UN SEGUNDO DE VENTAJA: MINDFULNESS PRACTICO PARA PROFESIONALES SIN TIEMPO. Ed Empresa activa
- Paloma Sainz Vara De Rey. MINDFULNESS EN LA EMPRESA. Ed Planeta
- Jochen Reb MINDFULNESS IN ORGANIZATIONS: FOUNDATIONS, RESEARCH, AND APPLICATIONS (CAMBRIDGE COMPANIONS TO MANAGEMENT) Cambridge University Press;

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	MINDFULNESS E INTERVENCIONES CLÍNICAS	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Optativa	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)		Presencial
	X	Semipresencial
		On-line
Profesor responsable:	JAVIER GARCÍA CAMPAYO	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Javier García-Campayo, Ronald Siegel

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

CONTENIDOS (Temario)

- Mindfulness y neuroimagen
- Mindfulness y neuroplasticidad
- Mindfulness y psicoterapia
- Mindfulness y psicología positiva
- Mindfulness y enfermedades mentales
- Terapias de tercera generación y Mindfulness

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Comprender el valor terapéutico del mindfulness y de la compasión en diferentes contextos profesionales.
- Elaborar materiales relacionados con la aplicación de la atención plena en entornos de salud.
- Evaluación con criterio, reflexión crítica, análisis y comprensión de los diferentes programas de prevención de enfermedades psicosomáticas y propuestas de intervención basadas en mindfulness y compasión .

EVALUACIÓN

- Proyecto colaborativo.
- Examen de opción múltiple.
- Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Christopher E. Germer, Ronald D. Siegel MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA. Ed Declee y Brouwer
- Shauna L. Shapiro y Linda E. Carlson. ARTE Y CIENCIA DEL MINDFULNESS. Ed Declee y Brouwer
- Ausias Cebolla I Marti, Javier Garcia-Campayo. MINDFULNESS Y CIENCIA. Ed Alianza Editorial

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	MINDFULNESS EN EDUCACIÓN	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Optativa	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	4	
Carácter (elegir una opción)	<input type="checkbox"/>	Presencial
	<input checked="" type="checkbox"/>	Semipresencial
	<input type="checkbox"/>	On-line
Profesor responsable:	LINA ARIAS VEGA	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Lina Arias Vega,

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	28
Número de horas de trabajo personal del estudiante	72
Total horas	100

CONTENIDOS (Temario)

- Mindfulness en educación infantil
- Mindfulness en educación primaria
- Mindfulness en educación secundaria
- Mindfulness y Universidad
- Mindfulness para docentes
- Programa Aprendiendo las emociones con atención plena

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Comprender el valor formativo del mindfulness y de la compasión en diferentes contextos educativos.
- Seleccionar y adaptar el contenido de las técnicas de mindfulness y compasión a la práctica profesional docente.
- Habilidades socio-emocionales que faciliten el descubrimiento, la indagación y la experiencia personal de los participantes en ambientes de aprendizaje interdependientes y colaborativos.

EVALUACIÓN

- Proyecto colaborativo.
- Examen de opción múltiple.
- Diseño y desarrollo de sesiones prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Rechtschaffen, D.J.: EDUCACIÓN MINDFULNESS. Ed Gaia
- Giménez Dasí, M. y Quintana, L. PENSANDO LAS EMOCIONES CON ATENCION PLENA. Educación Primaria. EdPirámide.
- Giménez dasí, M., Arias Vega L. y otros. PENSANDO LAS EMOCIONES CON ATENCIÓN PLENA. Educación Infantil. Es. Piramide
- Enel, L. TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA. Es. Kairós.
- Javier Garcia-Campayo, Marcelo Demarzo, Marta Modrego Alarcon BIENESTAR EMOCIONAL Y MINDFULNESS ENLA EDUCACION. Ed Alianza

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	PRACTICUM	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	14	
Modalidad (elegir una opción)	<input type="checkbox"/>	Presencial
	<input checked="" type="checkbox"/>	Semipresencial
	<input type="checkbox"/>	On-line
Profesor responsable	JUAN-CARLOS LUIS-PASCUAL	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Juan-Carlos Luis-Pascual, Yolanda Garfia Miras, Gerónimo Loira, Lina Vega Arias, Luis Borao, Jorge Alonso de la Torre, Javiera Ortega Obilinovic

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	128
Número de horas de trabajo personal del estudiante	222
Total horas	350

CONTENIDOS (Temario)

Aplicación de los contenidos de las asignaturas del Máster en centros de prácticas concertados de alguno de los siguientes itinerarios:

- Salud y bienestar.
- Socio-cultural, artístico, deportivo y educativo.
- Empresa.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Seleccionar, desarrollar y adaptar el contenido de las técnicas de mindfulness y compasión a la práctica profesional.
- Organización y gestión de la práctica de la atención plena de una manera flexible, efectiva, precisa y adaptada, aplicando propuestas de intervención situadas en diferentes contextos.
- Evaluación con criterio, reflexión crítica, análisis y comprensión de los diferentes programas y propuestas de intervención basadas en las prácticas formales de mindfulness y compasión.

EVALUACIÓN

- Diseño y desarrollo de una propuesta de intervención.
- Diario de prácticas.
- Asistencia e intervención de prácticas.
- Seminario de seguimiento de las prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- Cullén, M.; y Brito, G. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Sirio.
- García-Campayo, J.; & Demarzo, M. (2015). *Manual Práctico Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. Siglantana: Barcelona.
- García-Campayo, J.; Cebolla, A.; y Demarzo, M. (2015). *La ciencia de la compasión: Más allá del mindfulness*. Madrid: Alianza Ensayo.
- García-Campayo, J. (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós.
- Segal, Z.V.; Williams, M.G.; y Teasdale, J.D. (2017). *MBCT. Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Kairós.
- Luis-Pascual, J.C. (2014). Escuela relajada, mindfulness y educación. En J.L. Bizelli y C.B. Gomide de Souza (Org.), *Faces da escola em Ibero-América* (pp. 165- 180). Araraquara, Brasil: Laboratório Editorial da FCL.
https://www.researchgate.net/publication/316966941_Escuela_relajada_mindfulness_y_educacion
- Luis-Pascual, J.C. (2016). Tendencias y controversias del mindfulness educativo en España. En M. Martín-Bris, M.C. Miránda-Álvarez, E. Sebastián Heredero, y R. Edel-Navarro (coords.). *Visiones de la educación en Iberoamerica: Experiencias y reflexiones*. Tomo II: Tópicos emergentes de la educación. (46- 61). Veracruz, México: Universidad Veracruzana.
https://www.researchgate.net/publication/316715830_Tendencias_y_controversias_del_mindfulness_educativo_en_Espana
- Siegel, R. (2013). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Declée de Brouwer: Bilbao.

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.

GUÍA DOCENTE

Año académico	2021-2022	
Estudio	Máster en Intervenciones Profesionales de Mindfulness (EO32)	
Nombre de la asignatura	TRABAJO FIN DE MÁSTER	
Carácter (Obligatoria/Optativa)	Obligatoria	
Créditos (1 ECTS=25 horas)	9	
Modalidad (elegir una opción)	<input type="checkbox"/>	Presencial
	<input checked="" type="checkbox"/>	Semipresencial
	<input type="checkbox"/>	On-line
Profesor responsable	JUAN-CARLOS LUIS-PASCUAL	
Idioma en el que se imparte	Español	

PROFESORES IMPLICADOS EN LA DOCENCIA

Juan-Carlos Luis-Pascual, Yolanda Garfia Miras, Gerónimo Loira, Lina Arias Vega, Luis Borao, Jorge Alonso

DISTRIBUCIÓN DE CRÉDITOS (especificar en horas)

Número de horas presenciales/on-line asistencia profesor	90
Número de horas de trabajo personal del estudiante	135
Total horas	225

CONTENIDOS (Temario)

Todos ellos versarán sobre algún tema de los relacionados con alguno de los contenidos de aprendizaje o competencias desarrolladas en el Máster, aplicados al mindfulness o la compasión.

- Investigación exploratoria aplicada (explicitando la metodología, la recogida y el análisis de los datos obtenidos).
- Ensayo teórico (tras una revisión bibliográfica exhaustiva y actualizada).
- Propuesta de intervención docente (situada, contextualizada y aplicada).

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (indicar un mínimo de tres y máximo de cinco)

- Indagar de forma sistemática, específica y con profundidad sobre el mindfulness o la compasión.
- Elaborar materiales académicos relacionados con la aplicación de la atención plena.
- Analizar con criterio, reflexión crítica y comprensión los diferentes programas y propuestas de intervención profesional basadas en mindfulness y compasión.

EVALUACIÓN

- Diseño y desarrollo de una propuesta de intervención o de una investigación.
- Exposición y defensa del trabajo.
- Elaboración de un ensayo.

BIBLIOGRAFÍA

- Cebolla i Martí, A. (2014). ¿Por qué y para qué sirve practicar mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia. En *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Editorial Alianza.
- Cebolla, A., & Demarzo, M. (2014). ¿Qué es mindfulness? En A. Cebolla i Martí, J. García Campayo, & M. Demarzo(Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Didonna, F. (2011). *Manual Clínico de Mindfulness (eBook)*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bilbao:Desclée de Brower.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Luis-Pascual, J.C. (2019). Impacto del programa mindfulness basado en la terapia cognitiva: estudio de caso en la Universidad de Alcalá. *RIECS Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 4(S1), 28-38.
- Soler Ribaudi, J. (2014). Evaluación del mindfulness. En A. Cebolla i Martí, J. García-Campayo, y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.

POSIBLE ADAPTACIÓN CURRICULAR POR CAUSA DE FUERZA MAYOR (COVID-19, ETC.)

Se procedería a la adaptación del calendario y en aquellas clases que fuera posible pasarían a impartirse de forma virtual.